

## Riesgos de caída

---

### En el mismo nivel

Las caídas al mismo nivel son aquellas que suceden en el lugar de paso, en una superficie de trabajo y pueden ocurrir también sobre o contra objetos.

Hay muchas circunstancias en el entorno laboral que pueden desencadenar en un accidente de este tipo y además, los trabajadores pueden incrementar el riesgo si cometen actos inseguros.

### Causas

- Superficies de tránsito sucias (escaleras, pasillos, etc.).
- Superficies de tránsito obstruidas con objetos.
- Suelos mojados y/o resbaladizos (agua, grasas, aceites, etc.).
- Desorden general.
- Uso de calzado inadecuado. Ejemplo: zapatos con tacos.
- Uso del calzado desatado para el desarrollo de las tareas.
- Iluminación insuficiente.
- Suelo en mal estado, con irregularidades y/o desniveles imperceptibles.

### Medidas de prevención

- Mantener el suelo y las superficies de tránsito, limpios de líquidos, grasas u otros vertidos.
- Mantener el orden y la limpieza de los pasillos de circulación y lugares de trabajo.
- Utilizar calzado adecuado para la tarea a desarrollar.
- Señalizar los desniveles e irregularidades en el suelo, como así también las zonas húmedas.
- Iluminar adecuadamente las zonas de trabajo y de circulación.

- Contener los cables de las lámparas, teléfonos, electrodomésticos, etc., evitando que estén al nivel del suelo.
- Prestar atención y extremar la precaución mientras se circula por el lugar de trabajo.

## **A distinto nivel**

Con el nombre de “caídas a distinto nivel” se hace referencia a aquellos accidentes en los que la lesión del trabajador se produce como consecuencia del golpe recibido tras precipitarse al vacío desde cierta altura.

La caída a distinto nivel es uno de los accidentes laborales cuyas consecuencias pueden ser muy graves. Por este motivo, hay que tomar los recaudos necesarios a fin de disminuir el riesgo de sufrir un accidente de este tipo.

### **Causas**

- Escalera en malas condiciones.
- Superficies de trabajo improvisadas (por ejemplo: trabajar sobre sillas, mesas u otros objetos inestables).
- Iluminación insuficiente.
- Utilizar escaleras con una o ambas manos ocupadas.
- Escaleras muy cortas para las alturas que se necesitan alcanzar.
- Escaleras obstruidas con objetos (plantas, adornos, etc.) que dificultan la circulación.

### **Medidas de prevención**

- Evitar correr por las escaleras.
- Al bajar o subir por una escalera se deberá utilizar el respectivo pasamanos.
- No utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos.
- Evitar la colocación de objetos que anulen o reduzcan la protección de las barandas (ej.: macetas).

- Disponer de un sistema de bloqueo que impida la abertura de puertas, ventanas o balcones ubicados en zonas de riesgos de caídas en altura.

### **Al utilizar escalera de mano:**

- Inspeccionar las escaleras antes de utilizarlas. Controlar que los escalones estén limpios, en buen estado, etc.
- Utilizar calzado adecuado. Calzados con tacos pueden facilitar que se produzca un accidente.
- Colocar las escaleras sobre una superficie firme.
- Utilizar escaleras tipo tijera. Caso contrario, ubicar las escaleras en la posición correcta y asegurar bien las trabas.
- Verificar que disponga de una cadena o cable de sujeción para limitar su apertura máxima antes de utilizarla.
- Subir y bajar la escalera siempre de frente a la misma.
- Analizar previamente el objeto a subir o bajar, su ubicación y peso.
- Utilizar la escalera de una persona a la vez.
- No buscar objetos alejados ya que se puede perder el equilibrio.
- No realizar tareas sobre el último escalón.